

Janina Salonen

KOLME VIRIKETUOKIOTA PUHURIKOTIIN

Hoitotyön koulutusohjelma  
2018

## KOLME VIRIKETUOKIOTA PUHURIKOTIIN

Salonen, Janina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2018  
Sivumäärä: 25  
Liitteitä: 6

Asiasanat: ikääntynyt, palvelukodin asukas, toimintakyky, viriketoiminta

---

Projektin tarkoituksena oli järjestää kolme viriketuokiota ikääntyneille asukkaille Puhurikodissa. Viriketoimintoina käytettiin levyraatia, koira-avusteista toimintaa sekä muistelua muistelulaatikon avulla. Projektin tavoitteena oli tuoda virikkeellistä ja toiminnallista sisältöä ikääntyneen asukkaan arkipäivään ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tämän lisäksi Puhurikoti sai käyttöönsä muistelulaatikon sekä levyraadissa käytetyt värilaput.

Projekti valmistelu alkoi lokakuussa 2017. Viriketuokiot järjestettiin 7.- ja 8. maaliskuuta 2018 sekä 22. maaliskuuta 2018. Viriketuokiot pidettiin Puhurikodin päivä – ja olohuoneessa. Jokainen viriketuokio oli kestoaltaan noin 30 minuuttia. Levyraati viriketuokio piti sisällään erilaisia lauluja ja asukkaat saivat äänestää värilapuilla. Koira-avusteinen viriketuokio sisälsi koiran, joka toi onnellisuutta asukkaiden arkeen sekä herätti kauniita muistoja mieleen. Muistelulaatikko viriketuokio piti sisällään muistelulaatikon, jonka sisällön avulla muisteltiin vanhoja asioita menneisyydestä.

Viriketuokioiden palaute saatiin arvioimalla asukkaiden eleitä ja reaktioita viriketuokioiden aikana. Palautetta tuli asukkailta myös suullisesti. Hoitajilta pyydettiin palautetta suullisesti. Viriketuokioiden palaute oli positiivista ja asukkaat pitivät paljon viriketuokioista. Suosituin viriketuokio oli muistelu muistelulaatikon avulla. Viriketuokiot koettiin iloisiksi hetkiksi ja Puhurikodin asukkaat osallistuisivat uudelleen samantapaisiin viriketuokioihin. Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia, kuinka paljon viriketuokioita järjestetään palvelukodeissa ja arvioida viriketuokioiden hyötyä ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta.

### THREE ACTIVITY EVENTS

Salonen, Janina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2018

Number of pages: 25

Appendices: 6

Keywords: the elderly, assisted living facility, functionality, ability to function

---

The purpose of this project was to arrange three stimulating moments to the elder residents of Puhurikoti. Music jury, dog assistant activity and remembrance with a memory box were used as actions of stimulation. The goal of this project was to bring stimulating and functional meaning to the daily routines of the residents and to maintain their functionality. In addition to this Puhurikoti got to keep the memory box and the colour cards that were used in the music jury for later use.

The preparation of the project began in October 2017. The stimulating sessions were arranged 7th and 8th of May 2018 and 22nd of May 2018. Sessions were kept in the daytime room and living room of Puhurikoti. Each session lasted about 30 minutes. In the music jury section of the sessions the resident were given different coloured cards and they could vote from variety of songs with them. The dog assisted session included a dog which brought happiness and revived beautiful memories to the residents. The remembrance/memory box session included a box containing the contents that helped the residents to remember old things from the past.

The feedback from the sessions were gathered by observing the residents reactions and gestures during the stimulating acts. Also the spoken feedback from the resident was important and oral feedback was asked from the Puhurikoti's nurses too. The feedback from the sessions were positive and the residents enjoyed them. The most popular session was the remembrance. The sessions were experienced as happy moments and the residents of Puhurikoti would take part in this kind of activity again. Further research could be to study how much and often stimulating sessions are organized in nursing homes in general. Also evaluate benefits of these kind of sessions to the functionality of elderly people.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN MÄÄRITTELY JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ .....	6
3	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	6
3.1	Ikääntynyt palvelukodin asukas .....	6
3.2	Toimintakyky .....	7
3.3	Viriketoiminta .....	8
3.4	Musiikki .....	8
3.5	Muistelu .....	9
3.6	Koira-avusteinen toiminta.....	10
3.7	Katsaus aikaisempiin projekteihin .....	11
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	12
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU .....	13
5.1	Projektin tehtävät .....	13
5.2	Projektin resurssit ja riskit .....	13
5.3	Projektin vaiheistus, aikataulu – ja rahoitussuunnitelma.....	14
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN.....	17
6.1	Projektin kuvaus.....	17
6.2	Levyraati viriketuokio.....	17
6.3	Koira-avusteinen viriketuokio .....	19
6.4	Muistelulaatikko viriketuokio .....	19
7	PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTYMINEN.....	21
7.1	Projektin eettisyys ja luotettavuus .....	21
7.2	Projektin arviointi ja pohdinta .....	22
	LÄHTEET.....	24
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen tärkeistä ja välttämättömistä päivittäisistä toiminnoista. Väestön ikääntyessä myös toimintarajoitteisia henkilöitä tulee olemaan enemmän. Siksi iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen ja nostaminen tulee olemaan yhä tärkeämpi yhteiskunnallinen tehtävä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#) 2017.)

Tarpeeksi ajoissa puuttuminen ikääntyneiden heikentyneeseen toimintakykyyn sekä sosiaalisten ongelmien esiintymiseen, ehkäisee toimintakyvyn vajausten syntymistä ja ongelmien kasaantumista (Pietilä 2010, 199).

Tämän opinnäytetyön taustana oli ikäihmisten kokema yksinäisyys ja sosiaalisen ympäristön laajentaminen. Ikäihmisten on hyvä kohdata muita samassa tilanteessa olevia ja saada ryhmässä mielekästä tekemistä. Täten voi saada uusia ystäviä ja vertaistukea. Opinnäytetyön lähtökohtana oli se, että kaikki viriketoiminta on ikääntyneelle hyväksi ja sitä ei ole riittävästi tarjolla henkilökunnan toimesta, koska hoitohenkilökunnan aikaa menee paljon asukkaiden perustarpeiden täyttämiseen.

Projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kolme viriketuokiota Puhurikodin ikääntyneille asukkaille. Viriketuokioiden aiheina olivat muistelu, musiikki ja koira-avusteinen toiminta. Tavoitteena oli tuoda virikkeellistä ja toiminnallista sisältöä ikääntyneen arkipäivään ja ylläpitää toimintakykyä.

## 2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Projekti on työ, joka tehdään ainutlaatuisen tuotteen, palvelun tai tuloksen luomiseksi. Projektille on etukäteen määritelty tavoitteita lopputuloksista, hyödyistä, ajasta ja kustannuksista. (Projekti instituutin [www-sivut 2016](#).)

Projektin keston muodostavat alkamis – ja päättymisajankohta. Projekteja voidaan valmistella esimerkiksi vuosia ennen kuin projekti aloitetaan käytännössä. Projektilla on oma elinkaari ja sen tarkasteleminen on oiva keino saada kokonaiskuva projektista. Projektin elinkaari voidaan jakaa neljään vaiheeseen, jotka ovat projektin valmistelu, projektin suunnittelu, projektin toteuttaminen ja projektin päättäminen. (Mäntyneva 2016, 15.)

Puhurikoti sijaitsee Porissa. Puhurikoti on tehostetun palveluasumisen yksikkö. Puhurikodissa on 14 asukaspaikkaa molemmissa kerroksissa. Molemmissa kerroksissa on 11 yksiötä ja 3 kaksiota. Paikat on tarkoitettu vanhuksille, jotka eivät pärjää omaisten hoidon tai muiden palveluiden avulla kotihoidossa. Asumisyksikkö on vanhuksille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista hoitoa. (Porin kaupungin [www-sivut 2017](#).)

## 3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 3.1 Ikääntynyt palvelukodin asukas

Ikääntyneellä henkilöllä ei ole yksiselitteistä määritelmää. Ikääntyminen on moniulotteinen kokonaisuus, joka tutkimuksessa joudutaan usein rajoittamaan kronologiseen ikään. Useimmissa länsimaissa ikääntyneen määritelmä liittyy työelämästä poistumiseen ja eläke-etuuksien alkamiseen noin 65 ikävuoden tienoilla. Myös Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä. Iäkäs on henkilö, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai

sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (Oulun yliopiston www-sivut 2015.)

Ikääntyminen määritellään myös fysiologisten toimintojen heikkenemisellä. Fysiologisten toimintojen heikkenemisestä voi seurata vähentynyt stressinsietokyky ja suurentunut riski sairastumisalttiuteen. Ikääntymisen mukana voi tulla erilaisia muistihäiriöitä. Häiriöt muistissa voivat mennä ohitse tai niistä voi syntyä vakavampia muistiongelmia, jotka voivat johtaa dementiaan. (Heikkinen, Jyrämä & Rantanen 2013, 220.)

Palvelukoti on tarkoitettu sellaisille vanhuksille, jotka eivät selviydy kotona tai kotihoidon parissa. Palvelukodin toiminta on laitoshoidoa, mutta toiminnan tavoitteena on luoda mahdollisimman "kodinomaiset" olosuhteet. (Salonen & Frantsi 2017, 6.)

### 3.2 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien suhdetta häneen kohdistuviin odotuksiin (Lehto 2004, 18).

Ikääntyminen, pitkäaikaissairaudet ja niihin liittyvä liikkumisen väheneminen heikentävät fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa ehkäisemään sairauksia ja sairauksien pahenemista. Liikunta edistää myös hyvin mielenterveyttä ja auttaa rentoutumaan. (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2015, 168.)

Toimintakyky on keskeinen asia ikääntyneen hyvinvoinnissa. Toimintakyky on moniammatillisen ryhmän tehtävä. Toimintakykyä pyritään edistämään ja edistäminen voidaan jakaa promotiiviseen toimintaan, ehkäisyyn, kuntoutukseen ja kompensatioon tai tukipalveluihin. (Heikkinen ym. 2013, 415.)

### 3.3 Viriketoiminta

Viriketoiminta on yksilön tarpeiden pohjalta suunniteltua toimintaa, jossa on tavoitteena sisällön luominen arkeen ja parantaa itsensä ja ympäristönsä hahmottamista (Routasalo, Pitkälä & Karvinen 2004, 20-21).

Viriketoiminta nousee erittäin tärkeäksi asiaksi hoitolaitoksissa. Pitkäaikaissairaat ja ikääntyneet saattavat viettää pitkän loppuelämän palvelukodissa, jolloin viriketoiminta on erityisen tärkeää. Henkilökunnan järjestämät viriketuokiot kuten muisteluhetket, musiikki, jumppa ja bingo ovat tärkeitä toimintoja. (Rautava-Nurmi ym. 2015, 169.)

### 3.4 Musiikki

Musiikilla vaikutetaan ihmiseen psyykkisesti, fyysisesti, emotionaalisesti sekä visuaalisesti ja sosiaalisesti. Musiikki lieventää stressiä ja ahdistusta sekä virkistää ikääntyneen mieltä. Musiikin kautta parannetaan ikääntyneen elämänlaatua ja musiikin kuuntelu vaikuttaa positiivisesti ikääntyneen keskittymiskykyyn. Musiikki herättää muistoja mieleen. (Saarela 2011, 18-19.)

Musiikki on hyvä väline psyykkisten ja fyysisten sairauksien oireiden hoidossa. Ikääntyneelle muistisairaalle tutun laulun sanojen muistaminen tuo suuren onnistumisen tunteen. (Hohenthal-Antin 2013, 59.)

Musiikki on monipuolinen, vaihteleva ja helposti sovellettava mielihyvän ja viihtyvyyden lähde. Musiikkiterapian tavoitteena on sosiaalisuuden parantaminen, virkistuminen, viihtyvyyden ja omatoimisuuden lisääminen sekä rentoutumisen tukeminen, koska laulu tehostaa hengitystä ja parantaa verenkiertoa, aivotoiminta myös vilkastuu ja muisti virkistyy. (Anttila, Hirvelä, Jaatinen, Polviander & Puska 2009, 423.)

Nykypäivänä musiikki – ja ääniterapia ovat hoitomuotojen kehittyviä alueita ja tiedetään, että musiikki vaikuttaa ihmisen terveydentilaan hyvinkin monipuolisesti.



Alalla on tehty paljon merkittäviä tutkimuksia myös Suomessakin muun muassa Petri Lehikaisen (1940-2001) työ fysioakustisen värähtelytuolin parissa, Jyväskylän yliopistossa tehty musiikkiterapian tutkimus- ja koulutustyö, akatemiaprofessori Risto Näätäsen työryhmän tutkimukset. Musiikkia käytetään ennalta ehkäisevässä ja parantavassa lääketieteessä, kuten geriatriassa. (Lehtiranta 2015, 139-140.)

### 3.5 Muistelu

Muistelu virkistää aivojen toimintaa ja auttaa potilasta tuntemaan itsensä tarpeelliseksi (Anttila ym. 2009, 423).

Muistelu antaa ihmiselle elämään sisältöä. Se tukee ikääntyneen identiteettiä ja itse-tuntoa ja auttaa itsensä toteuttamisessa ja edistää tunnetilojen käsittelyä. Itsearvostus on yksi muistelun tarkoituksista. Ikääntynyt saa itsensä kuulluksi ja tuntee ryhmäänkuuluvuutta muistelun avulla. Muistot menneisyydestä auttaa nykyajan sekä tulevaisuuden hahmottamisessa. Ikääntynyt ymmärtää elämänsä valinnat ja niiden seuraukset muistelun avulla. (Ikäinstituutin www-sivut 2016.)

Muistelemisen tarve on voimakkaana silloin, kun elämä on lähellä loppua. Ihminen haluaa tehdä elämästään järjellisen kokonaisuuden. Yksi tapa sopeutua muistin ja voimien heikkenemiseen on muistella sitä aikaa, kun oli vielä voimissaan. Ikääntyneen vahvuutena ovat varhaiset muistot. Varhaiset muistot pitävät yllä ikääntyneen murenevaa minäkuvaa ja ne säilyvät ikääntyneellä elävinä mielessä kaikkein pisimpään. (Hohenthal-Antin 2013, 25.)

Useilla ikääntyneillä on monia taitoja vielä jäljellä, esimerkiksi keholla on hyvä muisti. Kehon liikemuistia voi helposti aktivoida esimerkiksi kotitöillä, tanssimisella, peleillä ja leikeillä sekä urheilulla. Useilla ikääntyneellä on kielellisiä vaikeuksia. Aistien aktivoinnilla voi kiertää monia sanallisia ongelmia. Vanhat esineet saattavat auttaa muistamaan asioita, sillä käsi tunnistaa painon ja materiaalin ja silmät näkevät esineen koon ja muodon. Myös kuvat tunnetuista henkilöistä ja tutuista tapahtumista aktivoivat muistia ja tarjoavat tällöin keskustelun aiheita. (Hohenthal-Antin 2013, 37.)

### 3.6 Koira-avusteinen toiminta

Eläimet antavat mahdollisuuden hoidollisiin ja motivoiviin hyötyihin lisäten ikääntyneiden hyvinvointia. Koira-avusteinen toiminta pohjautuu spontaaneihin käynteihin ihmisten luona ja käyntien pituus vaihtelee tarpeen mukaan. (Ikäheimo 2013,1.)

Koira tuo iloa, elämyksiä ja läheisyyttä ihmisille, joilla ei ole omaa koiraa. Toiminnan tavoitteena on ihmisten ilahduttaminen ja piristäminen. (Suomen kennelliiton www-sivut 2016.)

Koiran ehdoton tasapuolinen rakkaus saa aikaan hymyilyä. Koira saa ikääntyneen liikelle ja antaa aihetta keskusteluun. Koiran läsnäolo saattaa herättää ikääntyneessä muistoja ja mikä tärkeintä; se luo kodinomaisen tunnelman mihin tahansa ympäristöön. (Ikäheimo 2013, 239.)

On paljon ikääntyneitä, jotka haluaisivat tuntea eläimen läheisyyden, mutta heillä ei ole mahdollisuuksia huolehtia eläimestä. Heillä voi olla erilaisia sairauksia, esimerkiksi paha allergia tai muistisairauksia. Pelkkä eläimen läsnäolo voi antaa toiselle ihmiselle paljon mielihyvää. Eläimen ja ihmisen kohtaaminen vaikuttaa positiivisesti, eivätkä vaikutukset ole pelkästään hetkellisiä, vaan ne ovat moniulotteisia. (Ikäheimo 2013, 1-5.)

Ikääntyneiden määrän kasvu pakottaa lisäämään uusia hoito- ja terapiamuotoja vanhainkodissa. Uudet hoito- ja terapiamuodot auttavat henkilökuntaa ylläpitämään hyvää hoidon tasoa. Virikkeet ennaltaehkäisevät psyykkisen sekä fysiologisen tilan rapautumista. (Ikäheimo 2013, 237.)

### 3.7 Katsaus aikaisempiin projekteihin

Peipon (2016, 2) opinnäytetyö toteutettiin projektina ja sen tarkoituksena oli järjestää kolme viriketuokiota Palvelukeskus Mansikkapaikan ikääntyneille asukkaille Honkalan palvelukodissa. Virikkeinä käytettiin ilmapallojumppaa, muistelua ja koira-avusteista toimintaa. Projektin tavoitteena oli palvelukoti Honkalan asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen, ikääntyneiden virkistäminen sekä vaihtelun ja ilon tuominen heidän elämäänsä viriketuokioiden avulla. Lisäksi Honkalan palvelukoti sai viriketuokioiden mallit käyttöönsä sekä muistojenlaatikon.

Toimintatuokioiden palaute saatiin arviointilomakkeilta, jotka asukkaat olivat täyttäneet. Hoitajat avustivat asukkaita lomakkeiden täyttämässä. Asukkaiden eleitä tarkkailtiin tuokioiden aikana. Hoitajilta pyydettiin palaute suullisesti. Palaute tuokioista oli positiivista ja asukkaat osallistuivat toimintatuokioihin innokkaasti. Asukkaat viihtyivät toimintatuokioissa, suosituimmat toimintatuokiot olivat muistelu muistojenlaatikon avulla sekä koira-avusteinen toiminta. Toimintatuokiot koettiin yleisesti virkistäviksi, iloisiksi ja toimintakykyyn positiivisesti vaikuttaviksi, tuokiot toivat vaihtelua asukkaiden arkeen. Koiran vierailu sai aikaan eniten positiivisia reaktioita asukkaissa. (Peippo 2016,2.)

Suomijärven (2016, 2) opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa neljä viriketuokiota Lohipuron ja Hopeapuron ikääntyneille asukkaille. Virikkeinä käytettiin liikuntaa, musiikkia ja tietovisaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä tuottaa mallit viriketuokioista palvelutalon käyttöön.

Viriketuokioista saatu palaute koottiin haastatteleamalla osallistujia arviointilomakkeen kysymysten avulla. Hoitajilta arviointi koottiin sekä suullisella että arviointilomakkeen avulla. Viriketuokioihin osallistuneiden ikääntyneiden ja hoitajien palaute oli erittäin positiivista. (Suomijärvi 2016, 2.)

Salosen ja Frantsin (2017, 2) opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kuusi viriketoimintakertaa Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa Kaunisjärven viriketoimintakansioon lisää helposti toteutettavia viriketoimintamuotoja.

toja. Opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin kuusi viriketoimintakertaa. Kaksi viriketoimintakertaa keskittyi muisteluun DVD:n avulla. Seuraava viriketoimintakerta oli kokonaisvaltainen aistiympyrä. Yksi viriketoimintakerta toteutettiin retkenä Vanhan Rauman keskustaan. Toiseksi viimeinen viriketoimintakerta toteutettiin asiakkaiden nuoruudesta tuttujen esineiden avulla. Viimeinen viriketoimintakerta oli viininmaisteluilta.

Viriketoimintakertojen toteuttamiset onnistuivat kokonaisuudessaan hyvin. Huolimatta hyvästä suunnittelusta viriketoimintakerroilla esiintyi joitain käytännön ongelmia. Nämä ongelmat onnistuttiin ratkaisemaan tilanteen aikana, asiakkaita tyydyttävästi. Viriketoimintakerroista saatu palaute oli positiivista sekä asiakkailta että henkilökunnalta. Palautteessa nostettiin esiin asiakkaiden hyvä kohtaaminen sekä virikekertojen erilaisuus. Tuloksiksi saatiin asiakkaiden kohentunut mieliala sekä heille uudenlaiset sosiaaliset tapahtumat. (Salonen & Frantsi 2017, 2.)

#### 4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin käynnistämisen jälkeen määritellään projektin tavoitteet. Mitä paremmin ja selkeämmin tavoitteet pystytään avaamaan ja mitä selkeämmin projektisuunnitelma saadaan toteutettua, sitä todennäköisemmin projekti voi onnistua. (Mäntyneva 2016, 41-42.)

Projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kolme viriketuokiota Puhurikodin ikääntyneille asukkaille. Tavoitteena oli tuoda virikkeellistä ja toiminnallista sisältöä ikääntyneen arkipäivään ja ylläpitää toimintakykyä.

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 5.1 Projektin tehtävät

Vanha sanonta “hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pätee myös projektissa, mutta toisaalta liiallinen suunnittelu voi olla tarpeetonta. Projektin suunnittelun laatu vaikuttaa paljon projektin kokonaisuuteen. (Mäntyneva 2016, 42.)

Projektin tehtävänä oli järjestää kolme viriketuokiota Puhurikodin asukkaille ylläpitäen heidän toimintakykyä. Tämän lisäksi myös tehtävänä oli askarrella levyraatiin äänestyslaput sekä tehdä muistelulaatikko ja lahjoittaa molemmat asukkaiden käyttöön. Ensimmäinen tuokio oli levyraati, toinen tuokio oli koira-avusteinen toiminta ja kolmas tuokio oli muisteluhetki muistelulaatikon avulla. Jokaisen tuokion tarkoituksena oli kestää suunnilleen 30 minuuttia. Tuokioon oli tarkoitus osallistua 5-10 asukasta ja hoitajat avustivat asukkaita.

### 5.2 Projektin resurssit ja riskit

Resurssi tarkoittaa voimavaroja mitä tarvitaan projektin toteuttamiseen ja onnistumiseen. Voimavarat voivat olla aineellisia ja aineettomia. Resurssi terminä kattaa henkilövoimavarojen lisäksi myös esimerkiksi toiminnassa tarvittavat materiaalit, toimitilat ja rahoituksen. (Projekti-instituutin [www-sivut](http://www.sivut) 2016.)

Resurssien hallinta kohdistuu etenkin projektin tarvitsemien resurssien riittävyyden ja saatavuuden varmistamiseen. Projekti yleensä venyy, jos sille ei ole alkuvaiheessa osoitettu riittävästi oikeanlaisia resursseja. (Mäntyneva 2016, 53.)

Tässä opinnäytetyössä resursseina oli muistelulaatikko muistelutuokiossa, koira koira-avusteisessa toiminnassa sekä musiikki levyraadissa. Materiaalina toimi muistelulaa-

tikon esineet ja tulostetut kuvat. Kaikki materiaalit tulivat opinnäytetyön tekijältä. Toimitilana oli puhurikodin omat tilat, jossa tuokiot järjestettiin. Tuokiot toteutettiin kolmessa eri osassa, jolla asukkaiden jaksaminen ja mielenkiinto oli huomioitu. Kustannuksia projektille tuli bensakuluista, muistelulaatikon sisällöstä sekä kartongista jota käytettiin levyraadissa.

Projektien riskit ovat usein vaikeasti hallittavissa ja niitä ei voi ennalta aina tietää. Projekti on varsin usein riskialtis, mutta sen onnistumista voidaan edesauttaa hyvällä päämääräisellä suunnittelulla ja riskienhallinnalla. Projektin vaikeudelle ja riskeille syynä on yleensä liian nopea aikataulu. Projekti voi myös epäonnistua, koska projektissa kaikki on uutta. Projektin riskien välttämiseksi on tärkeää projektin riskien tunnistaminen etukäteen. (Suomen riskienhallintayhdistyksen www-sivut 2013.)

Tässä opinnäytetyössä riskinä oli liian nopea aikataulu. Riskeinä olivat myös ikääntyneen huonontunut toimintakyky sekä ikääntyneen mahdolliset muistisairaudet, jotka saattoivat vaikeuttaa tuokioiden pitämistä. Tämän takia tuokiot olivat jaettu asukkaan jaksamisen ja keskittymiskyvyn kannalta 30-45 minuuttiin, jotta mahdollisilta riskeiltä vältyttiin. Yksi projektin riski oli myös opinnäytetyöntekijän kokemattomuus tuokioiden pitämisessä ja järjestämisessä.

### 5.3 Projektin vaiheistus, aikataulu – ja rahoitussuunnitelma

Projektin jako erilaisiin vaiheisiin ja niiden osittaminen on erittäin tärkeää ja selkeä vaiheistus lisää projektin sujuvaa hallittavuutta. Projektin ositus on yksi tärkeä alue projektin suunnittelun alkua. (Mäntyneva 2016, 59.)

Projektin aikatauluttaminen takaa sen, että projektin aikataulun tavoitteessa voidaan pysyä (Mäntyneva 2016, 59). Projektin aikataulun päätavoite on, että projekti valmistuu ja toteutetaan aikataulun mukaisesti. Kyky pysyä suunnitellussa aikataulussa on keskeinen asia projektin onnistumisessa. On hyvinkin tyypillistä, että aikataulutus voi perustua ensin karkeaan työmäärän arviointiin, joka projektin edetessä täsmentyy. On

hyvä muistaa, että kun projekti etenee toteutusvaiheeseen, suunnitelman aikatauluta-voitteet voivat muuttua. (Mäntyneva 2016, 62-63.)

Projektilla on aina tietynlaiset taloudelliset tavoitteet. Kun projekti on päättynyt, niin vasta silloin voidaan arvioida kustannusten kertymistä kokonaisuudessaan. (Mäntyneva 2016, 75.)

Projektin taustavalmistelut alkoivat lokakuun 2017 lopussa ja projektisuunnitelma valmistui helmikuussa 2018. Idea lähti opinnäytetyönohjaajalta ja sen myötä otettiin yhteyttä puhelimitse Porin perusturvakeskukseen ja Puhurikodin henkilökuntaan ja esitettiin idea heille. Henkilökunta koki tuokiot tarpeellisiksi ja sovittiin tuokioiden toteuttamisesta opinnäytetyönä. Opinnäytetyötekijä otti myöhemmin sähköpostitse yhteyttä Puhurikodin henkilökuntaan ja sopi aikataulusta henkilökunnan kanssa. Aikatauluksi sovittiin 2018 alkuvuosi ja tuokiot toteutettiin maaliskuussa 2018. Opinnäytetyön tekijä vastasi projektin rahoituksesta. Projekti päättyi loppuraportin kirjoittamiseen ja arviointiin keväällä 2018. Levyraadin äänestyslaput sekä muistelulaatikko lahjoitettiin Puhurikodin käyttöön. Projektin eri vaiheet on kuvattu kuviossa 1.

## 1. Suunnitteluvaihe

---

Tarpeen tunnistaminen

Projektin tarve:

Virikkeellisen ja toiminnallisen sisällön luominen ikääntyneen arkipäivään ja toimintakyvyn ylläpito

Kohderyhmänä Puhurikodin ikääntyneet asukkaat

Projektin keskeiset asiasanat: ikääntynyt, palvelukodin asukas, toimintakyky, viriketoiminta

Projektisuunnitelman työstäminen

Projektin tarkoitus/tehtävä: Projektin tarkoituksena oli toteuttaa kolme viriketuokiota Puhurikodin ikääntyneille asukkaille. Tavoitteena oli tuoda virikkeellistä ja toiminnallista sisältöä ikääntyneen arkipäivään ja ylläpitää toimintakykyä.

Projektin tehtävään tutustuminen

Viriketuokioihin ja aikaisempiin tutkimuksiin ja teoriaan tutustuminen

## 2. Toiminnallinen vaihe

---

Teoriaan tutustuminen sekä erilaisiin viriketuokioihin tutustuminen

Viriketuokioiden suunnitteleminen

Yhteydenotot Puhurikotiin: Viriketuokioiden ajankohtien sopiminen, viriketuokioiden sisältö, asukkaiden rajoitteet ja osallistujamäärä, hoitajien osallistuminen viriketuokioihin

Viriketuokioiden toteuttaminen maaliskuussa 2018

## 3. Projektin päättäminen ja arviointi

---

Projektin loppuraportin kirjoittaminen

Projektin loppuraportti

### Kuvio 1. Projektin eri vaiheet

Projektin suunnitteluun käytettiin aikaa 120 tuntia. Projektin toiminnalliseen vaiheeseen käytettiin aikaa 90 tuntia. Projektin raportointiin ja arviointiin aikaa käytettiin 190 tuntia. Viriketuokiot pidettiin sovittuina ajankohtina ja tuokioihin meni yhteensä aikaa yksi tunti ja 30 minuuttia. Jokainen tuokio kesti 30 minuuttia.



## 6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Projektin kuvaus

Projektin suunnittelu alkoi lokakuussa 2017 ja alustava suunnitelma esiteltiin koulussa joulukuussa 2017. Suunnitelmaa muokattiin yhdessä opinnäytetyö ohjaajan kanssa ja suunnitelma oli valmis helmikuussa 2018. Viriketuokioita käytiin yhdessä läpi myös sähköpostitse Puhurikodin sairaanhoitajan kanssa.

Projektille haettiin lupa ja allekirjoitettiin sopimus yhteistyökumppanin ja Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa. Kaikki viriketuokiot järjestettiin maaliskuussa 2018.

### 6.2 Levyraati viriketuokio

Ensimmäinen levyraati viriketuokio (liitteet 1 ja 4) pidettiin 7. päivä maaliskuuta 2018 Puhurikodissa. Viriketuokio alkoi noin kello kaksi päivällä ja se kesti suunnilleen 30 minuuttia. Aluksi osastonhoitaja kertoi asukkaille alustavasti tuokiosta ja tämän jälkeen itse viriketuokioiden pitäjä esittäytyi asukkaille ja kertoi tarkemmin mitä viriketuokio pitää sisällään ja mitä on tarkoitus tehdä. Tuokion info oli lyhyt ja ytimekäs.

Viriketuokio aloitettiin siten, että tuokion pitäjä jakoi jokaiselle asukkaalle kolme värilappua ja kertoi mitä kukin lappu merkitsi ja mitä niillä tulisi tehdä. Värilappuja oli kolmea eri väriä; punainen, vihreä ja valkoinen. Punainen merkitsi positiivista tuntea, kun taas vihreä negatiivista. Valkoista lappua näytettiin silloin, jos ei tiennyt mitä tunteita kyseinen kappale loi. Tuokiossa oli samaan aikaan asukkaiden kahvitus ja hoitajat olivat tuokiossa mukana.

Ensimmäisenä kappaleena soitettiin suvivalssi. Muutama asukas lauloi mukana ja monelle nousi hymy kasvoille. Kun kappale oli soitettu, niin jokainen asukas sai äänestää

värilapuilla, jotka oltiin tuokion alussa annettu. Jokainen asukas äänesti ja vain yksi asukas ei tykännyt soitetusta kappaleesta.

Tämän jälkeen soitettiin uusi kappale ja kun kappale oli päättynyt, saivat taas ikääntyneet äänestää. Suurin osa kappaleista oli ikääntyneiden mieleen, mutta aivan kaikista ei muutamat asukkaat tykänneet. Satumaa ja Paratiisi olivat sellaisia kappaleita, joista jokainen piti.

Kappaleiden soiton aikana muutama asukas herkistyi kyyneliin. Kappaleiden jälkeen syntyi asukkaiden kesken paljon keskustelua muun muassa siitä, kuinka ennen käytiin tansseissa. Pääsääntöisesti ikääntyneille syntyi hyviä muistoja mieleen.

Kun viriketuokioiden pitäjä oli soittanut kaikki kappaleet niin muutama asukas halusi toivoa itse kappaleita. Tämä oli helppo toteuttaa. Yksi asukas toivoi Olavi Virran Metsäkukkia kappaleen ja tämä soitettiin. Asukas oli siitä hyvin iloinen. Toinen asukas toivoi Sauli Lehtoselta jonkun kappaleen. Viriketuokion pitäjä laittoi soimaan Mun aika mennä on kappaleen. Muutama ikääntynyt herkistyi tämän kappaleen aikana. Kappale toi muistoja mieleen.

Asukkailta kysyttiin lopuksi, että mitä he pitivät tuokiosta. Kaikki pitivät ja halusivat uudestaan, että samantapainen tuokio järjestettäisiin. Viriketuokion pitäjä arvioi koko tuokion ajan myös asukkaiden eleitä ja ilmeitä. Musiikki oli todella asukkaiden mieleen. Hoitajat olivat tuokioon tyytyväisiä.

Tuokioon osallistui yhteensä 10 asukasta, mutta yhden asukkaan toimintakyky oli niin paljon alentunut, että hän ei pystynyt tuokiota kommentoimaan, mutta selvästi tuokion aikana havahtui musiikkiin ja jalka alkoi liikkumaan musiikin tahdissa.

### 6.3 Koira-avusteinen viriketuokio

Toinen viriketuokio (Liitteessä 2 ja 5) pidettiin 8. päivä maaliskuuta 2018 Puhurikodissa. Viriketuokio alkoi kello kaksi päivällä ja kesti noin 30 minuuttia. Tuokioon osallistui yhteensä yhdeksän asukasta ja he istuivat valmiiksi päiväsalissa ja joivat kahvia odottaen Minni koira.

Heti kun asukkaat näkivät koiran niin osalle asukkaista nousi hymy kasvoille ja he tervehtivät koira. Viriketuokion pitäjä kävi jokaisen halukkaan asukkaan kohdalla koiran kanssa ja jokainen sai silittää Minniä. Asukkaat olivat onnellisia ja koira herätti joidenkin asukkaiden keskuudessa keskustelua. Monella oli ollut koira aikaisemmin.

Kaikki asukkaat eivät olleet kiinnostuneet koiran läsnäolosta ja osa lähti kesken tuokion pois. Yksi asukas lähti hakemaan omasta asunnostaan omien koiriensä kuvia ja näytti niitä tuokion pitäjälle. Kyseinen asukas oli hyvin iloinen siitä, kun sai silittää Minniä.

Yksi asukas oli niin huonossa kunnossa, että ei päässyt päiväsalin asti eikä voinut osallistua tuokioon. Tuokion pitäjä meni yhdessä hoitajan sekä Minni koiran kanssa kyseisen asukkaan huoneeseen näyttämään koira. Asukas näki koiran, mutta ei kyennyt silittämään koira.

Tuokio sujui hyvin ja lähes kaikki asukkaat olivat mielissään koirasta ja toivoivat, että eläimiä kävisi useammin Puhurikodissa.

### 6.4 Muistelulaatikko viriketuokio

Kolmas viriketuokio (liitteet 3 ja 6) järjestettiin Puhurikodissa 22. päivä maaliskuuta 2018. Viriketuokio alkoi kahdelta päivällä ja kesti noin 30 minuuttia. Aluksi viriketuokion pitäjä meni valmistautumaan Puhurikodin olohuoneeseen ja odotti asukkaita siellä. Viisi asukasta osallistui hoitajan avustuksella viriketuokioon. Asukkaat ohjattiin istumaan tuoleille.

Viriketuokion alussa tuokion vetäjä esittäytyi asukkaille ja kertoi mitä tuokion oli tarkoitus pitää sisällään. Vetäjä aloitti tuokion näyttämällä yhden esineen/kuvan kerrallaan asukkaalle ja asukkaat saivat arvailla mitä esine/kuva voisi esittää. Asukkaat muistivat todella hyvin esineitä ja kuvia. Presidenttien kuvat olivat hankalia ja nimet eivät muistuneet mieleen. Jokaisen kuvan ja esineen jälkeen syntyi paljon keskustelua asukkaiden, hoitajan sekä tuokion vetäjän välille. Paljon syntyi keskustelua nuoruudesta monen kymmenen vuoden takaa. Kaikki kuvat ja esineet asetettiin asukkaiden näkyville pienelle tuolille.

Muistelulaatikko viriketuokio oli selvästi eniten asukkaiden mieleen. Tuli paljon hyviä muistoja mieleen ja asukkaat olivat tuokion loputtua positiivisin mielin. Asukkaiden reaktiot ja eleet olivat tuokion aikana hyvinkin iloisia ja asukkaat vaikuttivat onnellisilta. Sekä hoitajan että vetäjän mielipide oli se, että muistelutuokio oli asukkaiden kannalta paras ja mieleisin tuokio. Jokainen asukas kertoi, että voisi osallistua jatkossa tämän tapaiseen tuokioon.

Tuokion loputtua tuokion vetäjä antoi hoitajien käyttöön muistelulaatikon, jotta he voisivat jatkossa hyödyntää sitä. Viriketuokion pitäjä oli itse valinnut muistelulaatikkoon tavaroita ja tulostanut kuvia. Tavarat oli etsitty kirpputorilta ja tavaroita olivat muun muassa vanha öljylamppu sekä kahviprännäri. Muutama kuva oli tulostettu netistä muun muassa vanhojen presidenttien kuvia.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTYMINEN

### 7.1 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyttä täytyy ja pitää arvostaa projektityön kannalta. Eettisyys antaa mahdollisuuden toimia projekteissa ilman moraalista ristiriitaa. Etiikkaan sisältyy hyvin suuria käytännöllisiä kysymyksiä, kuten kuinka meidän täytyisi elää? Miten muita ihmisiä tulisi kohdella? Eli projektin näkökulmasta: miten sinun tulisi toimia projektissa ja miten kohdella projektissa olevia muita ihmisiä? Se, miten itse näihin kysymyksiin vastaat, kertoo millainen on sinun ihmiskäsityksesi ja ihmiskuvasi. Tästä alkaa oma johtajuutesi eli miten kohtaat ihmisen. (Projekti-instituutin [www-sivut](http://www.sivut) 2016.)

Etiikka eli moraalifilosofia on yksi filosofian osa-alueista. Etiikassa moraaleja pyritään selvittämään, eli mitä on moraali ja miten moraalisia ongelmia tulee ratkaista. Etiikassa pyritään selvittämään filosofisen tutkimuksen keinoin, mitä esimerkiksi puhe oikeudesta ja vääryydestä, hyvyydestä ja pahuudesta sisältää ja miten moraalisia kysymyksiä pitäisi lähestyä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 37.)

Etiikka tarkoittaa ihmisarvojen kunnioittamista, hyvän tekemistä ja pahan välttämistä ja ihmisen oikeudenmukaista kohtelua (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 30).

Jokainen ihminen on arvokas ja jokaisella ihmisellä on arvokas elämä. Riippumatta ihmisen mielipiteistä tai arvoista, jokainen ihminen tarvitsee henkilökohtaisen kunnioituksen, arvostuksen sekä ystävällisen ja inhimillisen kohtelun. (Rautava-Nurmi ym. 2015, 20–21.)

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin salassapitovelvollisuutta. Aukkaiden nimet ja tiedot suojattiin ja ne eivät tule esille projektista. Aukkaat saivat itse valita osallistuvatko tuokioon vai ei. Aukkaiden turvallisuus huomioitiin projektissa siten, että Puhurikodin henkilökuntaa oli myös kaikissa tuokioissa mukana. Projektissa oli myös otettu huomioon aukkaiden mahdollinen koira-allergia, joten koira-avusteiseen toimintaan

otettiin mukaan koirarotu, joka on hypoallerginen. Asukkaita kohdeltiin ystävällisesti ja tasa-arvoisesti kunnioittaen.

Projektissa oli huomioitu eettisyys siten, että projektin toteuttamiselle haettiin lupaa ja tehtiin sopimus opinnäytetyön toteuttamisesta Satakunnan ammattikorkeakoulun ja yhteistyökumppanin kanssa.

## 7.2 Projektin arviointi ja pohdinta

Projektin tarkoituksena oli järjestää kolme viriketuokiota ikääntyneille asukkaille Puhurikodissa. Viriketuokiaina olivat levyraati, koira-avusteinen toiminta sekä muistelulaatikon avulla muistelu. Jokainen tuokio kesti noin 30 minuuttia. Tuokiot järjestettiin maaliskuussa 2018.

Tavoitteena oli tuoda virikkeellistä ja toiminnallista sisältöä ikääntyneen arkipäivään ja ylläpitää toimintakykyä. Lisäksi Puhurikoti sai käyttöönsä muistelulaatikon sekä levyraadissa käytetyt värilaput. Projektin kautta pystyttiin antamaan asukkaille vaihtelua tavalliseen arkeen. Viriketuokiot toivat asukkaille onnellisia muistoja ja ylläpitivät heidän toimintakykyä.

Projektin tarkoitus ja tavoitteet saavutettiin hyvin. Asukkaat saivat virikkeellistä toimintaa ylläpitäen heidän toimintakykyä. Viriketuokiot vaikuttivat myös positiivisesti mieleen. Viriketuokiot onnistuivat hyvin. Viriketuokiot saatiin pidettyä sovittuina päivinä ja ne menivät suunnitelman mukaan. Viriketuokiot kestivät noin 30 minuuttia kerralla, joka oli hyvä aika, koska näin asukkaat eivät väsyneet kesken kaiken ja mielenkiinto sekä keskittyminen pysyi loppuun asti.

Projektin palaute saatiin arvioimalla asukkaiden eleitä ja reaktioita viriketuokioiden aikana. Palautetta tuli asukkailta myös suullisesti. Hoitajilta pyydettiin palautetta suullisesti. Palautteiden myötä kävi ilmi, että asukkaat kokivat tuokiot positiivisina ja asukkaat pitivät paljon etenkin muistelu viriketuokiosta. Asukkaiden eleiden ja kommenttien mukaan he kokivat iloisia hetkiä ja Puhurikodin asukkaat osallistuisivat uudelleen

samantapaisiin viriketuokioihin. Hoitajat kokivat viriketuokiot hyödylliseksi. Levyraadin äänestyslaput sekä muistelu viriketuokion muistelulaatikko lahjoitettiin Puhurikodin asukkaiden käyttöön.

Projekti tuki ammatillista kasvua ja se toi lisää itsevarmuutta. Esiintyminen jatkossa ihmisten edessä ei jännitä enää niin paljon ja projekti antoi valmiuksia jatkossa pitämään samankaltaisia viriketuokioita erilaisille kohderyhmille. Projektista tuli paljon erilaista tietoa ja loi uusia näkökulmia ihmisten hoitoon liittyen. Projektin myötä sai paljon ideoita työelämään.

Opinnäytetyön tekeminen oli ajoittain melko hankalaa, mutta se antoi hyvin paljon. Projektin edetessä tuli paljon haasteita, mutta niistä jokaisesta kuitenkin selvittiin. Opinnäytetyön teko oli hyvin palkitsevaa ja sen tekemisestä sai paljon onnellisuuden tunnetta. Ensimmäisen viriketuokion pitäminen oli melko jännittävää, mutta loput kaksi viriketuokiota sujui ilman jännitystä. Itsevarmuus kasvoi koko ajan projektin edetessä. Asukkaiden hyvästä mielestä ja onnellisuudesta tuli myös itselle hyvä olo.

Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia, kuinka paljon viriketuokioita järjestetään palvelukodeissa ja arvioida viriketuokioiden hyötyä ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta.

## LÄHTEET

Anttila, K., Hirvelä, M., Jaatinen, T., Polviander, M. & Puska, E-L. 2009. Sairaanhoito ja huolenpito. Helsinki: WSOY.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. 3.uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hohenthal - Antin, L. 2013. Muistellaan, Luovat menetelmät muistisairauden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Ikäinstituutin www.sivut. 2016. Viitattu 2.12.2017. <https://www.ikainstituutti.fi/>

Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämääsi. Helsinki: Basam Books Oy.

Lehto, M. 2004. Toimintakyky terveydenhuollon tulosmuuttujana. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, A. Huunan-Seppälä, J. Kivekäs, S. Kujala & S. Tola (toim.) Toimintakyky; Arviointi ja kliininen käyttö. Helsinki: Oy Duodecim, 1.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Turku: WSOY.

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsinki: Helsingin kamari Oy.

Oulun yliopiston www-sivut. 2015. Viitattu 4.12.2017. <http://www oulu.fi/yliopisto/>

Peippo, M. 2016. Virikkeellistä toimintaa Mansikkapaikan ikääntyneille asukkaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016092714579>

Pietilä, A-M. 2010. Terveiden edistäminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Porin kaupungin www-sivut. 2017. Viitattu 29.11.2017. <http://www.pori.fi/perusturva.html>

Projekti-instituutin www-sivut. 2016. Viitattu 29.11.2017. <https://www.projekti-instituutti.fi>

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2015. Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Routasalo, P., Pitkälä, K. & Karvinen, E. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuosituks (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita Nro 6/2004). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Saarela, S. 2011. Musiikki kohtaa vapaaehtoistoiminnan. Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy.



Salonen, I. & Frantsi, P. 2017. Viriketoimintaa Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille. AMK- opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201703203479>

Suomen kennelliiton www-sivut. 2016. Viitattu 3.12.2017. <https://www.kennelliitto.fi>

Suomen riskienhallintayhdistyksen www-sivut. 2013. Viitattu 29.11.2017. <https://www.pk-rh.fi>

Suomijärvi, H. 2016. Neljä viriketuokiota Lohipuron ja Hopeapuron ikääntyneille asukkaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016061613121>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Viitattu 2.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/>

## VIRIKETUOKIOIDEN KUVAUKSET

### Levyraati

- Viriketuokioon valmistautuminen, musiikin yhdistäminen kaiuttimiin
- Esittäytyminen päiväsalissa asukkaille
- Tuokion kuvaus asukkaille
- Äänestyslappujen jakaminen asukkaille
- Laulujen soittaminen asukkaille ja asukkaiden mielipiteet kappaleista sekä asukkaiden toivelaulujen soittaminen
- Palautteen kerääminen asukkailta ja hoitajilta
- Kiitokset asukkaille ja hoitajille
- Viriketuokion päättäminen

Koira-avusteinen toiminta

- Viriketuokioon valmistautuminen
- Esittäytyminen asukkaille päiväsalissa
- Lyhyt kuvaus tuokiosta sekä Minni-koirasta kertominen asukkaille
- Koiran kanssa vierailu asukkaiden luona
- Koiran silittäminen halutessaan
- Asukkaiden kanssa puhuminen esimerkiksi omista koirista
- Palautteen pyytäminen asukkailta sekä hoitajilta
- Kiitokset asukkaille ja hoitajille
- Viriketuokion päättäminen

### Muistelulaatikko

- Viriketuokioon valmistautuminen
- Muistelulaatikon sisältö mukana
- Asukkaiden istuminen tuoleille
- Esittäytyminen asukkaille olohuoneessa
- Tuokion kuvaus asukkaille
- Muisteluhetken toteutus ja puhuminen sekä muistelemine asukkaiden kanssa
- Palautteen kerääminen asukkailta ja hoitajilta
- Kiitokset asukkaille ja hoitajille
- Tavaroiden kerääminen laatikkoon ja laatikon luovuttaminen hoitajille

LEVYRAADISSA SOITETUT KAPPALEET

- Reijo Taipale – Satumaa
- Topi Sorsakoski – Hopeinen kuu
- Rauli Badding Somerjoki – Paratiisi
- Reijo Kallio – Suvivalssi
- Katri Helena – Anna mulle tähtitaivas
- Olavi Virta – Metsäkukkia
- Sauli Lehtonen – Mun aika mennä on

KOIRA-AVUSTEINEN TOIMINTA



Minni-koira

MUISTELULAATIKON SISÄLTÖ

- Öljylamppu
- Kuparipannu
- Harppi
- Peili
- Kahviprännäri
- Kuva presidentti Urho Kekkosesta
- Kuva presidentti Juho Paasikivestä
- Kuva entisajan pyörästä
- Kuva entisajan radiosta